

## Estresse em graduandos de enfermagem

*Stress in undergraduate nursing students*

*El estrés presente en medio a los estudiantes de enfermería*

*Celia Caldeira Fonseca Kestenberg<sup>I</sup>; Bárbara Marins Santos Rosa<sup>II</sup>; Alexandre Vicente da Silva<sup>III</sup>;  
Janaina Mengal Gomes Fabri<sup>IV</sup>; Isabel Cristina Ribeiro Regazi<sup>V</sup>*

### RESUMO

**Objetivos:** identificar o grau de estresse dos graduandos de enfermagem do 1º ao 9º período e verificar suas manifestações físicas e psicológicas. **Método:** estudo transversal observacional de campo, descritivo, sendo escolhidos, como amostra, graduandos do primeiro ao nono período de uma faculdade pública de enfermagem do Rio de Janeiro, totalizando 190. Coleta de dados entre abril/maio de 2014, utilizado o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos- (ISSL). Número do protocolo do Comitê de ética e pesquisa: 688.344. CAEE 30406914.8.0000.5282. **Resultados:** 79,5% dos graduandos apresentam estresse. Sintomas físicos mais evidentes: cansaço constante - 77,3%, sensação de desgaste físico constante - 76,8%. Sintomas psicológicos: cansaço excessivo - 70,5% e irritabilidade excessiva - 58,4%. **Conclusão:** graduandos apresentam elevados níveis de estresse e precisam desenvolver mecanismos de enfrentamento.

**Palavras-chave:** Estresse; sintomas; enfermagem; graduandos.

### ABSTRACT

**Objectives:** to identify the degree of stress in 1st to 9th period nursing students, and ascertain its physical and psychological manifestations. **Method:** transversal, descriptive study of a chosen sample of 190 1st to 9th period undergraduates at a public school of nursing in Rio de Janeiro. Data were collected from April to May 2014, using the Lipp Inventory of Stress Symptoms for Adults (LISS). Research ethics committee approval No: 688344 (CAEE 30406914.8.0000.5282). **Results:** 79.5% of the students showed stress. The most evident physical symptoms were constant tiredness (77.3%) and feeling constant physically drained (76.8%); psychological symptoms were excessive fatigue (70.5%) and excessive irritability (58.4%). **Conclusion:** undergraduate students show high levels of stress and need to develop coping mechanisms.

**Keywords:** Stress; symptoms; nursing; undergraduates.

### RESUMEN

**Objetivos:** identificar el grado de estrés de los estudiantes de enfermería del primero al noveno módulo y comprobar sus manifestaciones físicas y psicológicas. **Método:** Estudio transversal, observacional de campo, descriptivo, donde fueron elegidos, como muestra, estudiantes del primero al noveno módulo de una facultad pública de enfermería de Rio de Janeiro, totalizando 190. La recolección de datos tuvo lugar entre abril y mayo de 2014, fue utilizado el Inventario de Síntomas de Estrés para Adultos (ISSL). Número del protocolo del Comité de ética e investigación: 688344. CAEE 30406914.8.0000.5282. **Resultados:** un 79,5% de los estudiantes presentan estrés. Síntomas físicos más evidentes: cansancio constante - 77,3%, sensación de desgaste físico constante - 76,8%. Síntomas psicológicos: cansancio excesivo - 70,5% e irritabilidad excesiva - 58,4%. **Conclusión:** los estudiantes muestran altos niveles de estrés y necesitan desarrollar mecanismos de enfrentamiento.

**Palabras clave:** Estrés; síntomas; enfermería; estudiantes de pregrado.

## INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior associa-se a um processo de transição que necessita ser bem alicerçado. Esta etapa é repleta de fontes de estresse que exigem dos estudantes, adaptações constantes para superar as dificuldades. Vários fatores influenciam a saúde mental dos universitários, desde a motivação na realização do

curso, a separação da família e amigos, autonomia na aprendizagem, novos relacionamentos, assim como as perspectivas profissionais e de carreira<sup>1,2</sup>. Ao entrar na universidade, o estudante começa outra etapa de sua vida, o que promove mudanças e exige adaptações a esse ambiente e às novas circunstâncias de vida<sup>3,4</sup>.

<sup>I</sup>Enfermeira. Doutora em Psicologia. Professora da Pós Graduação em enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasil. Email:celiaprofuerj@gmail.com

<sup>II</sup>Enfermeira e Ex-bolsista do Projeto de Extensão Vivendo Vivências. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasil. E-mail: bbarbaramarins@gmail.com

<sup>III</sup>Enfermeiro. Doutorando e Docente da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Brasil. E-mail: alexvicentesilva35@gmail.com

<sup>IV</sup>Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora Assistente Universidade de Enfermagem do Estado do Rio de Janeiro. Brasil. E-mail: janamgfabri@gmail.com

<sup>V</sup>Enfermeira. Doutora em Biociências. Professora, Universidade Federal Fluminense. Rio de Janeiro. Brasil. E-mail: violetafloral@hotmail.com

Na universidade, os alunos se deparam com um novo ambiente, diferente e distante de seu contexto de vida. A necessidade de adequação às novas exigências e obrigações escolares contribuem para o aparecimento de situações de ansiedade e estresse<sup>5</sup>. Assim o estresse pode apresentar-se quando as demandas de uma situação excedem a capacidade de enfrentá-la<sup>6</sup>.

Diversos autores concordam quanto à presença do estresse entre os alunos de enfermagem durante a vida universitária, afirmando que os graduandos estão sujeitos ao estresse e suas manifestações físicas e psicológicas o que causa prejuízo no desenvolvimento acadêmico e na vida pessoal<sup>3,7-9</sup>.

A partir das considerações iniciais feitas, este estudo pretende investigar: os acadêmicos de enfermagem do 1º ao 9º período apresentam estresse? Espera-se que este estudo possa contribuir para ampliar a compreensão desta temática. Os objetivos foram identificar o grau de estresse dos acadêmicos de enfermagem do 1º ao 9º período e verificar as manifestações físicas e psicológicas apresentadas pelos graduandos.

## REVISÃO DE LITERATURA

Estresse é conceitualmente definido como a reação inespecífica do organismo frente a uma pressão exercida sobre o sistema orgânico, que ocorre por meio da interação do indivíduo com o meio interior e exterior, pode gerar alterações físicas, psíquicas, emocionais e comportamentais<sup>3</sup>. Sendo assim, é a necessidade do organismo de se manifestar diante de algo que ameace sua homeostase<sup>6</sup>.

O estresse pode ser dividido em quatro fases: Fase de alarme - contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. Fase de resistência - o organismo procura o retorno a homeostase. Pode ocorrer nesta fase à adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e conseqüente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em decorrência da não adaptação e/ou não eliminação da fonte de estresse. Fase de quase exaustão - enfraquecimento e incapacidade do indivíduo em resistir ou adaptar-se ao estressor, podendo surgir leves problemas de saúde, que não o incapacitam. Fase de exaustão - o agente causador permanece e o organismo não é capaz de eliminá-lo ou adaptar-se adequadamente, ocorre uma espécie de retorno a primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças<sup>10</sup>.

O estresse é um processo no qual o organismo responde aos eventos cotidianos que levam o indivíduo a se adaptar ou não, desafiando constantemente o seu limiar no ajuste a um novo equilíbrio<sup>6</sup>. Assim, a resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação

sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, outros. Esta avaliação determina o modo de responder diante da situação estressora e a forma como o mesmo será afetado pelo estresse<sup>11</sup>.

O homem, ao enfrentar uma situação estressora, possui dois caminhos: adaptar-se positivamente ou negativamente àquela situação. A adaptação positiva aos agentes agressores representa uma situação de saúde do ponto de vista biopsicossocial. Já a doença advém de um resultado negativo oriundo da má adaptação à circunstância estressora<sup>12</sup>.

Caso não haja uma resolutividade à situação estressora ou alívio da tensão, o organismo estará mais exaurido e sem energia. Na resolução ineficaz da problemática e na sobrecarga de estímulos estressores durante a formação universitária está fundamentada a premissa de que estudantes de enfermagem estão propícios em apresentar características evidenciáveis de estresse<sup>12,13</sup>.

Quanto aos sinais e sintomas físicos mais frequentes de estresse: aumento da sudorese, nó no estômago, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. E os psicológicos: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, incapacidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão, hipersensibilidade emotiva e problemas alérgicos (psicossomáticos)<sup>9,14,15</sup>.

Os estudantes da área da saúde experimentam elevados níveis de estresse, sendo que o estudante de enfermagem encontra-se imerso no processo ensino e aprendizagem<sup>16</sup>. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento e ser a base para as suas experiências de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos, quando ocorre uma exacerbação da problemática do estresse nos estudantes<sup>12</sup>.

Esse estudante, no processo de preparar-se para realizar as várias ações que integram o trabalho de enfermagem, com competência técnica, dialógica e política, enfrenta situações de sofrimento que podem contribuir para o desencadeamento do processo de estresse. Situações estas decorrentes dos estágios práticos, dos conflitos entre os trabalhos acadêmicos, quando vivenciam momentos de dificuldade pessoal e interpessoal, conflitos ligados aos relacionamentos afetivos, além do desgaste ligado ao contato com doenças e morte<sup>8</sup>.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, com pesquisa de campo. Utilizou-se como campo de estudo uma universidade pública do Estado do Rio de Janeiro e participaram 190 alunos de todos os

períodos do Curso de Graduação em Enfermagem. Foram incluídos os graduandos regularmente matriculados e frequentadores do curso e maiores de 18 anos de idade.

A coleta de dados ocorreu entre abril e maio de 2014 e foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL) de Lipp, publicado em 2000. O ISSL contém 23 questões fechadas e é dividido em três etapas referentes às quatro fases do estresse, abrangendo os sintomas característicos de cada fase. No total, o ISSL inclui 37 itens de natureza somática e 19 de psicológica, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, onde apenas sua intensidade e seriedade diferem.

Na análise dos dados foram empregadas técnicas pertencentes à estatística descritiva, para descrever e sintetizar os dados sendo realizados cálculos estatísticos para estimar os parâmetros<sup>17</sup>.

O estudo atendeu aos princípios éticos e obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa UERJ, através do número 688.344 e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi lido e assinado em duas vias, ficando uma em posse do graduando.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 190 graduandos de enfermagem que participaram do estudo, 151 (79,5%) foram identificados em alguma fase do estresse, e 39 (20,5%) não apresentaram as fases do estresse avaliadas pelo instrumento ISLL conforme Tabela 1.

**TABELA 1:** Distribuição dos graduandos de enfermagem por nível de estresse. Rio de Janeiro, 2014. (N=190)

Fases do estresse	f	%
Sem Estresse	39	20,5
Fase de Alerta	1	0,5
Fase de Resistência	90	47,5
Fase de Quase Exaustão	1	0,5
Fase de Exaustão	59	31,0

As fases do estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão) foram identificadas em 151 alunos (79,5%). A maior parte dos sujeitos apresenta algum grau de estresse o que corrobora com outros estudos<sup>7,12,18,19</sup>. O estresse manifesta-se como um problema de saúde pública ao acometer grande parte da população sobrecarregando o sistema de saúde e representando relevantes impactos no âmbito individual e social<sup>20</sup>. Convém ressaltar que algumas características presentes na vida acadêmica podem ser consideradas estressoras, destacando-se as exigências de desempenho, rotina de estudos, concentração nas aulas, cumprimento de uma carga horária semanal extensa, atuação no campo de prática entre outros.

Identificada com maior percentual neste estudo, em 90 (47,5%) alunos, a fase de resistência é caracterizada pela tentativa de combater os agentes estressores e reestabelecer a homeostase que foi quebrada após o desequilíbrio sofrido na fase de alerta. Este desgaste pode ser físico e/ou emocional, trazendo prejuízos à saúde podendo levar à redução da produtividade. Outro aspecto relevante em se tratando da fase de resistência é pensar que ela se caracteriza pelo aumento da produção de cortisol tornando o organismo mais e suscetível a doenças<sup>13</sup>. É o momento no qual podem surgir as somatizações.

O termo somatização é usado por clínicos e pesquisadores para uma variedade de fenômenos e processos e refere à apresentação de queixas somáticas decorrentes de causas psicológicas, mas que são atribuídas pelo paciente a uma causa orgânica. Somatizadores, portanto, seriam aqueles pacientes que têm uma tendência para vivenciar e comunicar dificuldades pessoais na forma de desconforto e queixas somáticas para as quais não se encontra um substrato orgânico<sup>21</sup>.

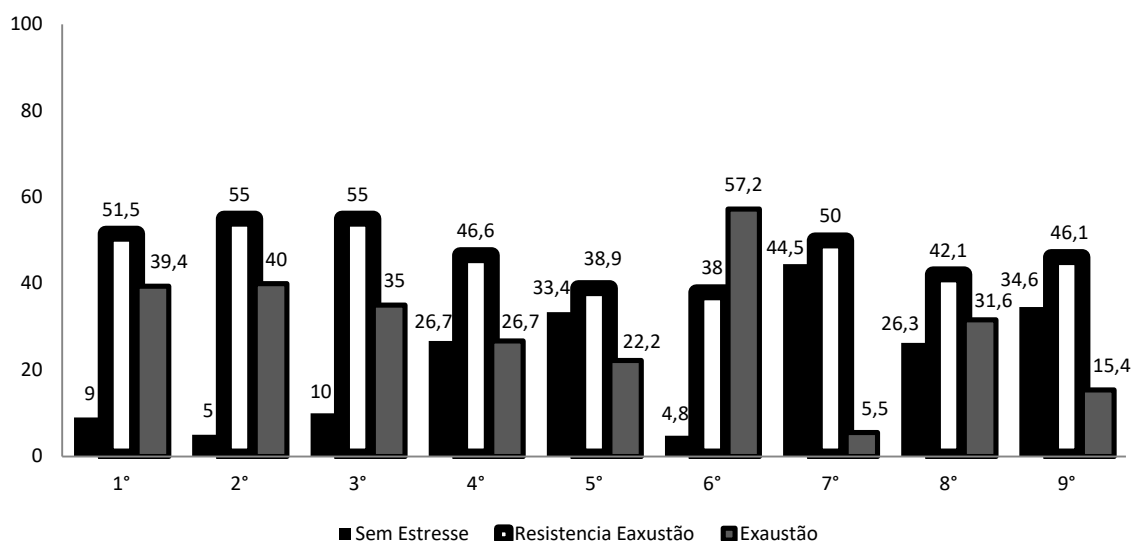
A fase de exaustão apresenta o segundo percentual elevado, é a fase mais crítica. Nela, 59 (31%) graduandos estão iniciando o processo de adoecimento e os órgãos mais vulneráveis passam a ser afetados devido à diminuição do sistema imunológico<sup>13</sup>.

A fase de resistência, dos graduandos dos nove períodos acadêmicos analisados, quatro (1°, 2°, 3° e 7°) apresentam níveis acima ou em 50%, correspondendo a 51,5%, 55%, 55% e 50% respectivamente, corroborando estudos anteriores que evidenciaram a predominância da fase de resistência<sup>13</sup>, como apresentado na Figura 1.

Quando as fases de resistência e exaustão são avaliadas juntas, todos os graduandos manifestam níveis de estresse acima dos 50%, em alguns casos como no 6° e no 2° período chegam a 95,2% e a 95%, respectivamente, seguidos de 90,9% no 1° e 90% no 3°. Assim, os três primeiros períodos (1°, 2° e 3°) e o 6° período possuem a maioria dos graduandos com elevado grau de estresse quando comparada com os demais períodos. Este resultado chama atenção, já que os alunos dos três primeiros períodos ainda estão em fase de adaptação a vida universitária.

A entrada no ensino superior representa uma mudança de ambiente social, familiar e escolar que pode gerar, em alguns casos, sentimentos de ansiedade potencialmente indutores de estresse<sup>3,4</sup>. O aluno inicia uma nova fase em sua vida e isso é um fato claramente caracterizado como mudança, e, portanto, é considerado como uma situação estressora. Neste curso, o aluno frequenta dois turnos de aulas, o que potencializa o estresse confirmando os resultados apresentados na Figura 1.

Em relação à situação estressora o Código Internacional de Doenças (CID10) descreve como transtorno de adaptação um acontecimento particularmente estressante que desencadeia uma resposta estressora aguda



**FIGURA 1:** Distribuição percentual dos graduandos de enfermagem de acordo com o nível de estresse por período acadêmico. Rio de Janeiro, Brasil, 2014.

e comporta consequências desagradáveis e duradouras. O acontecimento estressante ou as circunstâncias penosas persistentes constituem o fator causal primário e essencial, na ausência do qual o transtorno não teria ocorrido<sup>22</sup>.

No 6º período, o graduando inicia o estágio na área intensiva e se depara com a manipulação de equipamentos complexos e a necessidade de segurança na execução de técnicas. Tais características constituem fontes de pressão intensificando o desgaste físico e psicológico<sup>19</sup>. Acrescenta-se que este é o momento em que o aluno lida com a gravidade do adoecimento, o aumento do sofrimento e da possibilidade da morte do paciente o que se constitui em fator estressor.

Na graduação em enfermagem, além da adaptação à vida universitária, no segundo período há um número grande de disciplinas. As aulas começam às 8 h e terminam às 18 horas. Em seguida, enfrentam o tempo e a distância do deslocamento para suas casas. Muitos moram longe da universidade. Ao chegar em casa, ainda dedicam tempo para o preparo de seminários, trabalhos e estudos para provas. O terceiro período caracteriza-se pelo início das aulas práticas no hospital. Neste momento o aluno tem seu primeiro contato com o adoecimento humano, seus determinantes físicos e psicossociais, além da dor, sofrimento e morte. Todo este contexto contribui para os elevados níveis de estresse encontrados nestes períodos.

Um dado interessante foi que os graduandos dos últimos períodos (8º e 9º) revelam níveis mais controlados de estresse quando comparados aos demais períodos e se difere de estudos anteriores<sup>8,23</sup> que evidenciaram que o estágio supervisionado nos

diferentes campos de prática, o trabalho de conclusão de curso e o aumento da responsabilidade pela aproximação da vida profissional, costumam elevar o grau de estresse dos graduandos dos últimos períodos de enfermagem. É possível pensar que os graduandos do estudo tenham desenvolvido ao longo da graduação, alguns mecanismos de enfrentamento do estresse e desta forma, estão administrando os fatores estressores internos e externos.

Estes mecanismos de enfrentamento são denominados de resiliência, que compreende o desenvolvimento sadio do indivíduo mesmo diante de adversidades e tem como objetivo compreender as características individuais e ambientais que podem ser modificadas para que os indivíduos consigam enfrentar as situações adversas<sup>24</sup>.

Assim, a resiliência refere-se à adaptação positiva, ou a capacidade de manter ou recuperar a saúde mental após uma experiência adversa, ou seja, refere-se à capacidade que o ser humano tem perante situações exigentes, e mesmo potencialmente traumáticas, mantendo-o relativamente estável e saudável<sup>25</sup>.

Cabe ressaltar que é exatamente no 8º e 9º períodos que o graduando passa pelo Projeto de Extensão Vivendo Vivências, que se propõe, através do método vivencial, a desenvolver práticas de cuidado com o cuidador. Estas vivências possibilitam o aprimoramento das relações interpessoais através do desenvolvimento das habilidades sociais, em especial a habilidade empática, além de estratégias para lidar com o estresse. É possível que este processo grupal esteja contribuindo para a redução de estresse destes graduandos ao possibilitar, inclusive, o aumento da resiliência. Entretanto, esta possibilidade precisa ser verificada de modo sistematizado.

Os sintomas do estresse podem envolver o estado físico, psicológico ou ambos, como apresentado na Tabela 2. Na avaliação destes sintomas, os que mais aparecem indicam a área mais vulnerável ao estresse.

**TABELA 2:** Distribuição dos estudantes por sintomas de estresse. Rio de Janeiro, 2014. (N= 151)

Sintomas do estresse	f	%
Físicos	63	41,7
Psicológicos	68	45
Físicos e Psicológicos	20	13,3

Os dados revelam que o quantitativo de graduandos com predominância de sintomas físicos - 63 (41,7%) - quase se aproxima aos dos sintomas psicológicos - 68 (45%)-, o que sugere vulnerabilidade mista, quando os campos físicos e psicológicos apresentam quase a mesma prevalência.

A vulnerabilidade mista é a tendência de somatizar junto à vulnerabilidade emocional, pois está ocorrendo a tentativa do organismo em resistir psicologicamente frente aos fatores estressores<sup>10,23</sup>.

Caso os estudantes não consigam se adaptar aos estressores, esses podem desencadear um conjunto de respostas restritivas que podem ser psicológicas, fisiológicas e comportamentais que favorecem a diminuição da saúde e do bem-estar do aluno<sup>18</sup>. Dessa forma, quando os níveis de estresse estão em excesso pode-se transformar em um risco para o indivíduo<sup>14</sup>.

O enfrentamento do desconhecido pelo graduando de enfermagem, tal como a atribuição a ele de tarefas na assistência aos pacientes de maior risco de sofrimento, morte e ou dependência, gera um estresse que pode ser caracterizado de modo físico e emocional, manifestando-se de diferentes formas e intensidades<sup>19</sup>.

Os graduandos apresentaram em sua totalidade sintomas físicos semelhantes, como cansaço constante (77,3%), sensação de desgaste físico constante (76,8%), problemas com a memória (68,4%), tensão muscular (55,3%) e mudança de apetite (42,1%).

Estes achados reforçam estudos anteriores que abordam os sintomas de sensação de desgaste físico constante, cansaço constante, tensão muscular e problemas com a memória como os que mais aparecem<sup>23,26</sup>. É preciso considerar que estes sintomas provavelmente influenciam o desempenho pessoal e acadêmico dos graduandos.

Em relação aos sintomas psicológicos manifestados pelos graduandos, os mais prevalentes foram: cansaço excessivo (70,5%), irritabilidade excessiva (58,4%),

pensar constantemente num só assunto (52,6%) e irritabilidade sem causa aparente (46,8%); são também os que mais aparecem em estudo anterior<sup>26</sup>. Além destes, foram verificados, ainda a vontade de fugir de tudo (54,7%), pensar constantemente em apenas um assunto (52,6%), sensibilidade emotiva excessiva (47,9%) e irritabilidade sem causa aparente (46,8%).

Desse modo, tais resultados confirmam pesquisa anterior<sup>23</sup>, na qual foi alertado que os sintomas físicos e psicológicos podem dificultar o desempenho de habilidades acadêmicas necessárias aos estudantes. O universitário assume atividades rotineiras que envolvem alto desempenho e concentração de esforços voltados para uma rotina de estudos constantes e crescentes, podendo se tornar uma fonte de estímulos estressores. Um estudo com graduandos de enfermagem evidenciou que 52,4% não praticam atividade física e 95,5% têm menos de oito horas de sono o que pode concorrer para aumento do estresse<sup>27</sup>.

Estes fatores podem desencadear nos graduandos problemas advindos do estresse, como baixa capacidade de concentração e memorização, favorecendo a diminuição do rendimento acadêmico e da qualidade da assistência de enfermagem durante os estágios<sup>12</sup>. Portanto, a presença de estresse entre os graduandos de enfermagem relaciona-se à exposição a um número crescente de situações comuns ao meio acadêmico às quais precisam se adaptar, além das demandas e pressões vindas da família e do meio social<sup>7</sup>.

## CONCLUSÃO

Conforme os objetivos, o estudo possibilitou a compreensão dos momentos da formação em que o graduando apresenta a sintomatologia de determinada fase do estresse, bem como os sintomas físicos e psicológicos mais frequentes.

Contudo, ha um limite nesta pesquisa quanto à identificação dos mecanismos de coping utilizados por estes graduandos. É essencial saber como os estudantes estão lidando com o estresse na vida pessoal e acadêmica para a promoção de estratégias adequadas.

Sabendo-se da gravidade e da extensão do estresse na vida dos graduandos de enfermagem, futuros enfermeiros, é seguramente adequado e necessário o aprendizado de estratégias de enfrentamento. A apropriação destes conhecimentos poderá habilitá-los para lidar de maneira mais adequada com as demandas do contexto profissional. Isto favorece relações mais saudáveis entre profissionais e com os indivíduos que necessitam de cuidado de enfermagem.

Conclui-se que a pesquisa evidenciou estresse na maioria dos estudantes, sendo que um terço deles se encontram na fase de exaustão, dado alarmante por ser esta a fase mais preocupante, na qual há maior propensão ao adoecimento.

Recomenda-se à instituição formadora atentar para estes resultados, uma vez que os futuros profissionais estarão entrando no mercado de trabalho com sintomatologia de estresse, o que pode gerar impactos pessoais, redução da qualidade de assistência à clientela e desistência da profissão.

## REFERÊNCIAS

- Sequeira CA, Carvalho JC, Borges EM, Sousa CN. Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. *J Nurs Health*. 2013;3(2):170-81.
- Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM, Silveira RS, Barlem ELD, Ernandes CM. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto contexto enferm*. 2013; 22(3):754-62.
- Hirsch CD, Barlem ELD, Almeida LK, Tomaschewski-Barlem JG, Figueira AB, Lunardi VL. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Rev Bras Enferm*. 2015;68(5):501-8.
- Kestenberg CCF, Silva AV, Fabri JMG, Silva NAB, Rosa BMS, Branco L. Estresse em graduando de enfermagem: técnicas de relaxamento para lidar com fatores estressores. *Interagir: pensando a extensão*. (Rio de Janeiro) 2014; 0(17/18/19): 37-43.
- Soares MH; Oliveira FS. A relação entre álcool, tabaco e estresse em estudantes de enfermagem. *Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. 2013; 9(2):88-94.
- Nodari NL, Flor SRA; Ribeiro AS; Carvalho GJ; Hayasida NMA. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*. 2014; 2(1):61-74.
- Oliveira BLCA, Ferreira Filha MO, Monteiro CH, Pinheiro RVT, Cunha CLF. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. *J Manag Prim Health Care*. 2012, 3(2):72-9.
- Silva VLS, Chiquito NC, Andrede RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Rev enferm Uerj*. 2011; 19(1):121-6.
- Benavente, SBT, Silva RM; Higashi AB, Guido LA, Costa ALS. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Rev esc enferm USP*. 2014; 48(3):514-20
- Lipp MEN. *Stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto; 2000.
- Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *R Psiquiatr*. (Rio Grande do Sul) 2003 [citado em 18 nov 2016]; 25 (1): 65-74. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>
- Monteiro CFS, Freitas JFM; Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Esc Anna Nery*. 2000. [citado em 18 nov 2016]. 11(1): 66-71. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>
- Mesquita AA, Lobato JL, Lima VFSA, Brito PB. Estresse, enfrentamento e sua influência sobre a glicemia e a pressão arterial. *Rev Psicol Saúde*, (Campo Grande). 2014; [citado em 20 ago 2016]. 6(1): 48-55 Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177093X2014000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177093X2014000100007&lng=pt&nrm=iso).
- Rosario CAR, Lopes AM, Pereira FAF, Costa FM. Avaliação do estresse entre enfermeiros que atuam na estratégia saúde da família de Montes Claros, MG. *Revista Norte Mineira de Enfermagem*. 2015;4(1):3- 14.
- Cozza HFP, Nogueira JCG, Cecato JF, Montiel JM, Bartholomeu D. Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem. *Mudanças – Psicologia da Saúde*. 2013 [citado em 20 ago 2016]; 21(1):41-7. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p41-47> .
- Benavente SBT, Costa ALS. Respostas fisiológicas e emocionais ao estresse em estudantes de enfermagem: revisão integrativa da literatura científica. *Acta Paul Enferm*. 2011; 4(24):571-6.
- Politi DF, Beck CT, Hungler BP. Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem. 7ª ed. Porto Alegre (RS): Artmed; 2011.
- Bublitz S, Freitas EO, Kirchof RS, Lopes LF, Guido LA. Estressores entre acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública *Rev enferm. UERJ*. 2012; 20(2):739-45.
- Vilela SC, Pacheco AE, Carlos ALS. Síndrome de burnout e estresse em graduandos de enfermagem. *R Enferm Cent O Min*. 2013; 3(3):780-7.
- Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de saúde [site de internet]. Estresse no trabalho: um desafio coletivo. [citado em 20 ago 2016] Disponível em: [http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambient](http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5087:estresse-no-ambient).
- Fortes S, Bottega NJ, Brasil MAA. Somatização. In: Bottega NJ. *Prática psiquiátrica no hospital geral: interconsulta e emergência*. Porto Alegre (RS): Artmed; 2012.p.269 – 84.
- Ministério da Saúde (Br)/Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2011.
- Kestenberg CCF, Silva AV, Silva NAB, Rosa BMS. Manifestações físicas e psicológicas do estresse em graduandos de enfermagem. In: *Anais do 17º SENPE 3 a 5 de junho*; 2013. Natal (RN): ABEn; 2013. p. 2181 - 4.
- Sordi AO, Manfro GG, Hauck S. O conceito de resiliência: diferentes olhares. *Rev bras psicoter*. 2011; 13(2):115-32.
- Herrman H, Stewart D, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*. 2011, 56(5):258-65.
- Goulard Junior E, Lipp MEN. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*. 2008 [citado em 18 nov 2016]; 13(4):847-57. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722008000400023](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722008000400023)
- Oliveira EB, Sousa TC. *Riscos psicossociais e transtornos mentais comuns em acadêmicos de enfermagem [monografia]*. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2015.